

Так же, мы можем увидеть, что значительное различие у девушек и юношей выбора такого фактора как подражание. Девушки любят индивидуальность, что объясняет маленький процент выбора данного мотива.

Таким образом, проведённое исследование помогло выявить то, что для студентов Гуманитарного университета, уровни сформированности ведущих мотивов значительно отличаются по половому признаку. Основой формирования мотивационной структуры личности формируется из индивидуального поведения каждого отдельного человека. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к самостоятельному выполнению физических упражнений. Структуру таких упражнений следует формировать на основе ведущих мотивов, которые были выявлены в результате опроса.

*Библиографический список:*

1. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — №2. — С. 50—53.
2. Головина Л.Л., Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Матер. Всеросс. Конф. «Физическая культура-основа здорового образа жизни» 1995. 4.1, С. 57

**Луханина Ю.В., Репина Н.В.**

Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет,  
г.Белгород, Белгородская область, Россия

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

*Аннотация.* Особое внимание в статье обращено на организацию и распределение физической нагрузки в течение урока. На основе анализа различных методик и способов организации работы, а также статистики состояния здоровья населения вырабатывается целесообразная организация работы с учащимися специальных медицинских групп.

*Ключевые слова:* физическая культура, СМГ, здоровье детей.

Каждый учитель физической культуры должен знать ответ на вопрос: «Как способствовать улучшению здоровья детей?». Так как значительного улучшения физического развития и здоровья детей за последние годы не отмечается, проблема физического воспитания в настоящее время является особенно актуальной. Медицинские и педагогические ис-

следования свидетельствуют о том, что на всех этапах школьного обучения физическое воспитание способствует необходимому двигательному и функциональному развитию не только здоровых, но и по разным причинам ослабленных детей. Именно детям, у которых проблемы со здоровьем, по моему мнению, особенно необходимы правильно организованные занятия физической культурой. Что я и попытаюсь сделать, опираясь на анализы и исследования различных факторов, а так же уже ранее существующие методики.

На сегодняшний момент проблема здоровья детей стоит очень остро. По данным исследования из одного миллиона здоровых детей, приходящих первый раз в школу, уже через год обучения у каждого третьего врачи фиксируют ухудшения в работе сердечнососудистой системы, каждый шестой ребёнок находится на диспансерном учёте, а относительно здоровыми оканчивают школу 45,8% подростков. Дети, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, со стороны учителя требуют к себе особое внимание. Задача учителя в том, чтобы на занятиях в СМГ дать ребёнку радость движения, способствовать его физическому развитию. При подборе методов и средств необходимо обязательно соблюдать основные принципы физического воспитания: систематичность, постепенность, разносторонность. Занятия физической культурой с учащимися СМГ делятся на два периода: подготовительный и основной.

В подготовительный период у учащихся должно произойти овладение навыками правильного дыхания, освоение техники простейших упражнений, а так же постепенное развитие привыкания организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия занятий на все системы органов. В первые два месяца занятий с обучающимися необходимы специальные упражнения, которые должны сочетаться с упражнениями для общего развития. При их подборе должен учитываться уровень функциональных возможностей, характер заболеваний, данные физического развития и подготовленности каждого. Примерным содержанием урока в этот период будет: построение, подсчет пульса, объяснение задач урока, ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, подсчёт пульса, отдых, индивидуальные упражнения, рекомендованные для отдельных групп заболеваний. В подготовительный период особое внимание необходимо уделять обучению учащихся правильного сочетания дыхания с движениями.

В основном периоде постепенно переходят к профессиональной физической подготовке, учитывая степень приспособления организма к условиям мышечной деятельности и восстановления функционального состояния. Здесь осуществляются наиболее интенсивные тренировки организма, которые имеют цель восстановить нарушенные функции, повысить приспособление организма и обучить новым навыкам. Длительность этого периода зависит от того как организм школьника адаптиру-

ется к физическим нагрузкам, от состояния здоровья и от подвижности нервной системы. Главная цель этого периода это улучшение здоровья ребенка с дальнейшим переходом в более сильную группу здоровья. В содержание уроков постепенно включаются элементы художественной гимнастики, подвижные игры, виды легкой атлетики. Упражнения строго дозируются в соответствии с особенностями организма каждого ребенка. Очень важно использовать поощрение, поддерживать любой успех ребенка, не предъявлять особую требовательность к точности выполнения заданий. Не следует совсем избегать сложных упражнений. Трудность будет иметь воспитательный характер. На занятиях СМГ целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физическому воспитанию. Но в данной методике занятие состоит не из трех, а из четырех частей. Первая вводная часть (5 мин.): наблюдаем за частотой пульса, делаем дыхательные упражнения. Вторая подготовительная часть (10 мин.): упражнения для общего развития, выполняем в медленном, а затем в более быстром темпе. Третья основная часть (23 мин.): обучение и тренировки. Главным образом за счет этой части урока происходит освоение волейбола, легкой атлетики, баскетбола и гимнастики. Заключительная четвертая часть занятия (7 мин.): упражнения на расслабление.

В заключении хочу сказать, что учитель обязательно должен связывать выполнение упражнений не только с их ролью в укреплении организма, но и с их местом в жизни ребенка. Кроме того, надо периодически давать школьникам рекомендации психологической направленности, а также советы, относящиеся к режиму дня, питанию, гигиене. Именно такое многоплановое рассмотрение образа жизни позволяет по-настоящему сформировать основы культуры здоровья.

#### *Библиографический список:*

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002. — 234 с.
2. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М., 2010.
3. Рипа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С. С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. — М., 2009. — 193 с.
4. Шаповалов Н.В. Программа по физической культуре для школьников, отнесенных к СМГ. — СПб., 2010.
5. Залетаев И.П. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. — 11-17 с.